

Rezept

## Putenschnitzel mit Lauch und Paprika

Ein Rezept von Putenschnitzel mit Lauch und Paprika, am 18.12.2025

### Zutaten

<b>1</b>	dicke oder 2 kleine Lauchstangen (200 g)	<b>1</b>	gelbe Paprikaschote
<b>300 g</b>	Putenschnitzel		Salz
	Pfeffer	<b>1 EL</b>	Rapsöl
<b>1 TL</b>	getrockneter Majoran		Cayennepfeffer
<b>1 EL</b>	saure Sahne	<b>2 EL</b>	gehackte Petersilie

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 294 kcal

### Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. In etwa 1 cm breite Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Putenschnitzel gleichmäßig flach klopfen, salzen und pfeffern.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel von beiden Seiten jeweils etwa 3 Min. goldgelb braten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen.
3. Lauchringe und Paprikastreifen in das Bratfett geben und unter ständigem Rühren 3 Min. anbraten. Mit 100 ml Wasser ablöschen und die Gewürze einrühren. Etwa 3 Min. einkochen lassen, dann vom Herd nehmen und die saure Sahne einrühren. Nicht mehr kochen lassen! Mit Salz abschmecken, auf zwei Tellern anrichten und die Putenschnitzel obenauf legen. Mit der Petersilie bestreuen.